

# はい！ポへズ！



**浦部 杏** ちゃん  
H24年生まれ（下大田黒）  
パパ 真悟さん  
ママ 明日香さん  
マイエプロンとマイ包丁でお料理のお手伝いや、お父さんの仕事場の掃除などお手伝い上手な杏。  
いつもありがとう♡♡



**福田 遼** くん  
H23年生まれ（大江田）  
パパ 高士さん  
ママ 梨紗さん  
いつも明るくて元気いっぱい  
の遼。  
これからよく遊び、よく食べ、元気で優しい子に育ててね。



**本山 桜大** くん  
H24年生まれ（用木）  
パパ 豊さん  
ママ 奈美さん  
いつもニコニコ元気いっ  
ぱいの桜大がみんな大好きです。  
お兄ちゃん達と仲良くたくさん遊んでね。

## はい！ポへズ！写真大募集

和水町在住のかわいい子どもさん（小学校入学前）の写真を募集します。  
① 子どもの氏名・ふりがな ② 行政区  
③ 保護者の氏名 ④ コメント（60字以内）  
を添えて本庁まちづくり推進課または総合支所住民課までお持ちください。  
※応募多数の場合は順番での掲載となります。ご了承ください。  
問い合わせ先 本庁 まちづくり推進課 企画調整係 ☎0968・86・5721



### 編集後記

スリープの後任で、今月号から広報なごみの取材を担当することになりました。これまで取材や写真の撮影をすることはありましたが、主担当となるとドキドキしてしまい、カメラを持つ手も震えてしまいます。  
より良い記事を書くよう、みなさんの話をしっかり聞いて頑張りたいと思います。取材へのご協力よろしくをお願いします。

## 旬の物を簡単 アレンジ



なすとエビの  
中華マリネ

### 【材料（4人分量）】

なす	6本
車エビ	10尾
酢	大さじ4
ごま油	大さじ4
砂糖	小さじ2
塩	小さじ½
すりごま	大さじ2
豆板醤	小さじ½
塩	適宜

### 【作り方】

- ① なすはヘタを落とし、縦半分にして4～5mm厚さの斜め切りにして塩少々ふる。しばらくおいたら手で軽くもむようにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② エビは殻をむいて背ワタを除き、塩少々を入れた熱湯で2～3分ゆでザルに上げる。水気を軽くふき、すぐにAにつける。
- ③ ①のなすの水気をしぼり、②に加えて混ぜ合わせる。

### ひとくちメモ&栄養コメント

なすは、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、癌や生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強いです。

## 人の動き

平成29年6月末日現在（先月比）

人口	10,411人	(前月比 -13)	出生	7人
男性	4,903人	(前月比 -14)	死亡	15人
女性	5,508人	(前月比 1)	転入	18人
世帯数	3,886世帯	(前月比 -1)	転出	24人

## 今月の納期

町県民税	2期
固定資産税	2期
国民健康保険税	2期
後期高齢者医療保険料	2期
8月31日(木)まで	
※納期限内には必ず納めましょう！	